

# レンジで冷凍うどん十ポリタン

## 【材料(1人分)】

- たまねぎ…1/4 個
- ピーマン…1 個
- しめじ…40g
- ウインナー…2 本
- バター…小さじ1
- 冷凍うどん…1 玉

- A
- トマトケチャップ  
…大さじ1と1/2
  - ウスターソース  
…小さじ1/2



## 【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分け、ウインナーは斜めに薄く切る。
- ② 耐熱ボールに①とAを入れて混ぜ、上にバター、冷凍うどんをのせてふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③ 取り出してよく混ぜ合わせ、さらに電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ④ よく混ぜて、器に盛る。



エネルギー・・・432kcal  
たんぱく質・・・12.8g  
脂 質・・・15.9g  
カルシウム・・・35mg  
鉄・・・1.3mg  
食塩相当量・・・2.4g

(1人分)